

ASOCIACION DE MUJERES
NOSOTRAS MISMAS CHAMBERÍ



**ASOCIACION DE MUJERES
NOSOTRAS MISMAS-CHAMBERÍ**

RESUMEN MEMORIA DE ACTIVIDADES 2022

Asociación de Mujeres Nosotras Mismas Chamberí

C/ San Bernardo, 120 -1º izq. C - 28015 Madrid

Teléfono: 91 442 49 91, Móvil: 620 285 883

contacta@nosotrasmismas.org Web: www.nosotrasmismas.org



ASOCIACION DE MUJERES NOSOTRAS MISMAS CHAMBERÍ



@nosmismasch

CONTENIDO

<u>Índice</u>	<u>Página</u>
1. FINES Y ACTIVIDADES DE LA ASOCIACIÓN	1
2. ATENCIÓN PSICOLÓGICA	3
2.1 Terapia individual	3
2.2 Talleres de Psicología	3
3. TALLERES OCUPACIONALES	5
3.a Plástica	5
3.b Teatro	6
3.c Yoga	6
3.d Literatura	6
3.e Mindfulness	7
3.f Italiano	7
3.g Historia de Japón	7
3.h Introducción al Arte Español a través de la Historia	7
4. OTROS TALLERES Y ACTIVIDADES PUNTUALES	8
4.1 Talleres	8
4.2 Charlas, coloquios, conferencias	8
4.3 Actos fuera de la Asociación y salidas a la calle	9
4.4 Visitas a Exposiciones y Museos	12
4.5 Actividades varias y actos con otras Asociaciones y Colectivos	15
5. CUENTAS ANUALES, EJERCICIO 2022	27
5.1 Cuenta de Pérdidas y Ganancias	27
5.2 Balance de Situación	28

1. FINES Y ACTIVIDADES DE LA ASOCIACIÓN

Según nuestros estatutos, la **Asociación de Mujeres Nosotras Mismas Chamberí** tiene como fin primordial *“la defensa y la atención integral de los intereses de las mujeres”*.

Nosotras Mismas-Chamberí es una asociación de mujeres sin ánimo de lucro, feminista, independiente de cualquier opción religiosa o política. Nuestro principal interés es la ayuda a las mujeres desfavorecidas de Madrid.

Atendemos a todas las mujeres, principalmente con escasos recursos económicos, que presentan problemas psicológicos como consecuencia de la violencia de género en el ámbito familiar y/o laboral. Utilizamos como medios de apoyo la terapia psicológica individual y grupal, así como talleres ocupacionales diversos.

La actividad de atención psicológica es desarrollada por las psicólogas Laura Quijano Pascual (Col: M-13476) y Susana Sáez Blanco (Col: M-17858) que componen la plantilla sanitaria.

Colaboramos estrechamente con las instituciones, ya que muchos de los casos atendidos provienen de derivaciones de los propios Servicios Sociales y de Centros Médicos oficiales.

Actividades

Para el cumplimiento de nuestros fines se realizan, entre otras, las siguientes actividades:

1. Facilitar el acceso a terapia individual, ocupacional y de grupo, para aprender recursos y estrategias psicológicas de afrontamiento ante los conflictos psicológicos, derivados de problemas, personales, familiares, laborales, etc.
2. Crear un ambiente de interés general por los problemas de la mujer a través de conferencias, charlas culturales, reuniones, etc.
3. Fomentar el asociacionismo y voluntariado de las mujeres
4. Cooperar al buen funcionamiento de las instituciones, impulsando la creación de centros de ayuda a las mujeres y defensa de sus derechos.
5. Realizar estudios sobre todas las cuestiones relacionadas con la discriminación de la mujer, colaborando con las entidades públicas y privadas interesadas en este problema, para arbitrar posibles soluciones.
6. Impulsar la creación de Servicios Sociales destinados a cubrir las necesidades de la mujer.
7. Cuantas otras actividades puedan resultar de interés para las mujeres y atender sus problemas e inquietudes.

Nuestro proyecto se difunde a través de medios de promoción como son materiales editados, con trípticos y carteles que son repartidos en centros de afluencia pública (Centros de Salud, Junta Municipal de Chamberí, Centro Cultural Galileo y locales comerciales del distrito), y apariciones en prensa (revista Chamberí, etc.).



También está presente en Internet, a través de la Web de la asociación www.nosotrasmismas.org y del Consejo de la Mujer del Municipio de Madrid, así como en las redes sociales, Facebook, Twitter e Instagram. A continuación, nuestro nuevo tríptico:

Nuestra filosofía, nuestra línea de actuación

- Atención psicológica**
 - Nosotras Mismas Chamberí es una asociación de mujeres sin ánimo de lucro, de utilidad pública municipal. Feminista e independiente de cualquier opción religiosa o política.
 - Nuestra principal función es la ayuda social, cultural y profesional a las mujeres de la Comunidad de Madrid.
- Terapia individual y grupal**
 - Tratamientos de ansiedad, fobias, depresión, conflictos familiares...
 - Talleres participativos
 - Cursos y charlas
 - Talleres de psicología, autoestima, habilidades sociales, crecimiento personal, control de la ansiedad, etc.
- Creemos ESPACIOS DE IGUALDAD**
 - Colaboramos estrechamente con las instituciones, ya que muchos de los casos que son atendidos provienen de derivaciones de los propios Servicios Sociales y Centros Médicos oficiales.

ASÓCIATE A NOSOTRAS MISMAS CHAMBERÍ

JUNTAS TENDREMOS MÁS FUERZA

Horario
Lunes a jueves, de 10 a 14h y de 17 a 19,30h
Viernes de 10 a 14h
C/ San Bernardo 120, 1º izq. C - 28015 Madrid

Teléfonos: 914424991 / 620285883
e-mail: nosmismasch@mujeres.e.telefonica.net
contacta@nosotrasmismas.org
web: www.nosotrasmismas.org

ASOCIACIÓN DE MUJERES NOSOTRAS MISMAS CHAMBERÍ
@nosmismasch
Nosotras Mismas Chamberí

Proyecto parcialmente subvencionado por el Ayuntamiento de Madrid

MADRID familias, igualdad y bienestar social
discurso chamberí **MADRID**

NOSOTRAS MISMAS CHAMBERÍ

ASOCIACIÓN DE MUJERES NOSOTRAS MISMAS CHAMBERÍ

30 AÑOS COMO ASOCIACIÓN dedicadas a defender los derechos de las mujeres, a fomentar su participación, a impulsar su actividad cultural, a ofrecer nuestros servicios profesionales a cuantas mujeres lo necesiten

TALLERES NOSOTRAS MISMAS CHAMBERÍ

Conscientes de que una asociación debe ser algo más que reivindicación y movilización, **Nosotras Mismas** intentamos entretener, atender y gestionar la situación de las mujeres a través de distintos servicios de atención profesional prestados por un excelente equipo de psicólogas, además de disponer de talleres de teatro, pintura, literatura, canto, ajedrez, exposiciones, idiomas, yoga, mindfulness, redes sociales (tenemos página web, Facebook, Twitter, Instagram), salud emocional, charlas y conferencias...

Por otro lado, nuestras puertas están abiertas a las sugerencias e iniciativas que las socias y amigas nos hacen llegar cada mes y que se convierten en actividades, si así se estima oportuno.

- **YOGA**
- **TEATRO**
- **RELAJACIÓN PARA REDUCIR EL ESTRÉS**
- **CHARLAS PARA AUMENTAR NUESTRO BIENESTAR EMOCIONAL**
- **MINDFULNESS**
- **AJEDREZ**
- **PINTURA**
- **REDES SOCIALES**
- **ITALIANO (Básico)**
- **CORO**
- **HISTORIA DE LA LITERATURA**
- **CLUB DE LECTURA**
- **TALLERES** monográficos de reflexión y debate sobre violencias machistas, donde compartir, reconocer y afrontar las violencias machistas que nos rodean: violencia sexual, de género, acoso laboral, ... Conferencias, visitas culturales, exposiciones.

2. ATENCIÓN PSICOLÓGICA

2.1 Terapia individual

La actividad de atención psicológica es desarrollada por las psicólogas Laura Quijano Pascual (Col: M-13476) y Susana Sáez Blanco (Col: M-17858) que componen la plantilla sanitaria adjunta.

Durante el año 2022, solicitaron atención psicológica 70 mujeres, de las cuales recibieron terapia individual 60.

Duración y horario: Enero-Diciembre 2022 Lunes a viernes de 08,00 a 21,00 hrs

El diagnóstico de estos trastornos se lleva a cabo a través del manual DSM-IV y del ICD-10 (clasificación de trastornos psicológicos de la OMS). También se utilizó una entrevista clínica estructurada denominada SCID-I y II. Además, se les pasó distintas escalas y cuestionarios psicológicos que evaluaban mejor su sintomatología, BDI, STAT. Escalas de evaluaciones negativas, test de miedo de Wolpee, etc.

A través de la terapia individual se consigue reducir el sufrimiento y extinguirlo. La satisfacción con el tratamiento es buena, y se consiguen los objetivos específicos que nos planteamos con cada una de las mujeres tratadas al iniciar nuestra terapia con ellas.

El incremento del servicio y en concreto el que aumente el número de mujeres derivadas de Servicios Sociales, Centros de Salud de la Comunidad y de otras pacientes, avalan los resultados del servicio de terapia individual.

2.2 Talleres de Psicología

La queja como estilo de vida:

Día: viernes 21 de enero

Participación: 20 mujeres.

Realizado de manera presencial en la sede de la Asociación



LA QUEJA COMO ESTILO DE VIDA

Todos en mayor o menor medida utilizamos en ocasiones la queja como descarga, para expresar que las cosas no están bien en nuestro entorno, como válvula de escape, el problema viene cuando nos afeamos a ella y la convertimos en nuestro modo de vida. En este taller aprenderemos a darnos cuenta de que detrás de la queja hay miedo e inseguridad, así como frustración e impotencia y que necesitamos asumir la responsabilidad de nuestras emociones y actuar.

TALLER DIRIGIDO POR LA PSICÓLOGA LAURA QUIJANO

VIERNES 21 DE ENERO 19:00 H

Actividad presencial. Aforo reducido. Imprescindible confirmar asistencia

Imprescindible mascarilla quirúrgica o FFP2 sin válvula

Asociación de Mujeres Nosotras Mismas Chamberí
C/ San Bernardo, 120 - 1ª Izq. C. 28015 Madrid
Teléfono: 91 442 49 91 / 620 045 883 nosotrasch@mujeres-e.telefonía.net
Facebook: Asociación de mujeres Nosotras Mismas Chamberí Twitter: @nosotrasch Web: www.nosotrasnmas.org

Técnicas para controlar la irritabilidad:

Día: Martes 22 de febrero

Participación: 17 mujeres

Realizado de manera presencial en la sede de la Asociación

Claves para tomar buenas decisiones

Día: Martes 29 de marzo

Participación: 14 mujeres

Realizado de manera presencial en la sede de la Asociación

Venciendo miedos y preocupaciones

Día: Martes 26 de abril

Participación: 14 mujeres

Realizado de manera presencial en la sede de la Asociación

¿Me exijo demasiado? ¿Espero demasiado de los demás?

Día: Martes 31 de mayo

Participación: 16 mujeres

Realizado de manera presencial en la sede de la Asociación

Dependencia emocional en las relaciones de pareja

Día: Martes 28 de junio

Participación: 11 mujeres

Realizado de manera presencial en la sede de la Asociación

Estrategias para combatir los pensamientos negativos

Día: Martes 28 de octubre

Participación: 15 mujeres

Realizado de manera presencial en la sede de la Asociación

Personas tóxicas: reconocerlas y evitar que te compliquen la vida

Día: Martes 28 de noviembre

Participación: 13 mujeres

Realizado de manera presencial en la sede de la Asociación



3. TALLERES OCUPACIONALES

La dinámica y la realización de los talleres han retomado su actividad presencial después de los últimos años con las restricciones de la pandemia. No obstante, con aforo reducido y las medidas preventivas establecidas por las autoridades sanitarias, manteniendo alguno de ellos, aún, a través de las plataformas Skype y Zoom.



Unas 300 mujeres han asistido a los talleres ocupacionales y otras actividades de la asociación, aprendiendo técnicas creativas que les han permitido un mayor conocimiento de sí mismas y una mayor relación personal.

Algunas de ellas han sido derivadas de la atención psicológica y otras han solicitado directamente su inclusión en los mismos a través de la propaganda en diversos medios.

3.a Plástica

Duración: Enero -
Diciembre

Participación: 7
mujeres

Taller presencial

TALLER DE PINTURA

MARTES Y JUEVES DE 18 a 20 h

Dirigido por Claudia Peinado

OCTUBRE-NOVIEMBRE-DICIEMBRE: BODEGÓN
 Técnicas: pastel, acrílico y técnica experimental con impastos.

ENERO-FEBRERO-MARZO: PAISAJE
 Técnicas: óleo, ceras, grasas y técnica mixta (teja + tinta+ acuarela)

ABRIL-MAYO-JUNIO: CUERPO HUMANO
 Técnicas: Gouache, carboncillo, barras conté y técnica mixta (peródico+ tinta+acrílico)

Asociación de Mujeres Nosotras Mismas Chamberí

30 años con Asociación

3.b Teatro

Duración: Enero-Diciembre.

Participación: 5 mujeres

Taller presencial



3.c Yoga

Duración: Enero-Diciembre

Participación: 15 mujeres.

Taller presencial

3.d Literatura

Duración: Enero- Diciembre

El taller se divide en Historia de la Literatura y El Club de Lectura, que tiene lugar una vez al mes.

Participación: 25 mujeres

Taller presencial





3.e Mindfulness

Duración: Enero-Diciembre

El taller se imparte únicamente a través de la plataforma Skype.

Participación: 6 mujeres

3.f Italiano

Duración: Enero-Diciembre

Participación: 5 mujeres

Taller presencial



3.g Historia de Japón

Duración: Enero a Diciembre

Taller presencial

Participación: 7 mujeres

3.h Introducción al Arte Español a través de la Historia

Duración: Octubre y Noviembre

Participación: 7 mujeres

Taller presencial

Como en años anteriores tuvimos nuestras jornadas de **PUERTAS ABIERTAS 8 MARZO** para que todas las mujeres que lo deseen puedan conocer de primera mano la Asociación y una muestra de las actividades que realizamos.

JORNADAS DE PUERTAS ABIERTAS



• TEATRO: LUNES 17:00 H
• YOGA: LUNES 20:00H
LUNES 10:30 H
MIÉRCOLES 10:30 H
• PINTURA: MARTES Y JUEVES 19:00 H
• MINDFULNESS: MARTES 11:00 H (SKYPE)
• HISTORIA DE LA LITERATURA: LUNES 18:30 H
• HISTORIA DE JAPÓN: MIÉRCOLES 18:30 H
• VIERNES 4 A LAS 18:00 H PRESENTACIÓN DEL PROYECTO "EL LATIDO DE LAS MARIPOSAS"

PUERTAS ABIERTAS DEL 1 AL 9 DE MARZO DE 2022
CON MOTIVO DE LA CELEBRACIÓN DEL 8 DE MARZO

Inscríbete y conoce nuestras actividades
Inscripciones: 620265683 / 914424901 email: contacta@nosotrasmismas.org

ASOCIACIÓN DE MUJERES NOSOTRAS MISMAS CHAMBERÍ

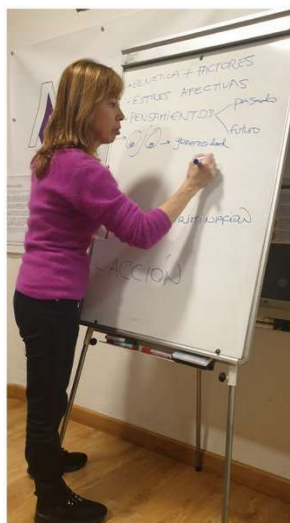




4. OTROS TALLERES Y ACTIVIDADES PUNTUALES

4.1 Talleres

- **Taller práctico sobre salud emocional, con el tema “Ser paciente”** Dirigido por la psicóloga clínica Pilar González Gallego. Viernes 16 de diciembre. Asistieron 14 mujeres



4.2 Charlas, coloquios, conferencias

- **Viernes 18 de febrero a las 18:00 h Cine Fórum** con la proyección de la película Rashomon. Asistieron 16 mujeres
- **Miércoles 23 de febrero a las 18:30 h Conferencia** sobre Emilia Pardo Bazán. Asistieron 16 mujeres.
- **Viernes 4 de marzo a las 18:00 h Presentación del proyecto: “El latido de las mariposas depende de nuestra actitud”.** Proyecto Educativo y Social cuyo objetivo es sensibilizar y prevenir la violencia de género. Asistieron 13 mujeres
- **Miércoles 30 de marzo a las 18:15 h Cine Fórum** con la proyección de la película “Cuentos de Tokio”. Asistieron 14 mujeres.
- **Viernes 22 de abril a las 18:00 h. Cine Fórum.** Con motivo de la celebración de la decimoséptima edición de la Noche de los Libros, Nosotras Mismas participó en la misma con la proyección de la película “La ventana secreta” y posterior coloquio sobre la Literatura Fantástica. Asistieron 14 mujeres.
- **Jueves 28 de abril a las 18:00 h,** Charla a través de la plataforma Zoom. “Cómo afecta el desorden exterior a nuestro orden interior” Asistieron 22 mujeres.





- **Miércoles 8 de junio a las 18:30 h.** Conferencia a cargo de la doctora Belén Ortiz-Gonçalves “Lo que debes conocer de la eutanasia”. Asistieron 22 mujeres
- **Miércoles 19 de octubre a las 18:00 h** Cine Fórum con la proyección de la película “El amor de Swann”. Asistieron 19 mujeres.
- **Miércoles 23 de noviembre a las 17:30 h.** Cine Fórum con la proyección de la película “El príncipe de las mareas”. Asistieron 9 mujeres

4.3 Actos fuera de la Asociación y salidas a la calle

- **Sábado 5 de marzo de 12 a 14 h.** Nosotras Mismas, con motivo del 8 de marzo, Día Internacional de las Mujeres, salimos a la Glorieta de Quevedo por la mañana, para dar a conocer a los vecinos y vecinas de Chamberí las actividades que hacemos e informarles sobre nuestra Asociación, así como de la manifestación que tendría lugar el día 8. Nuestro taller de teatro nos ofreció una representación de poesías.



- **Jueves 12 de mayo a las 18:30 h** en la Biblioteca Pública José Luis Sampedro tuvimos la conferencia “El pensamiento feminista sobre la educación de las mujeres en sor Juana Inés de la cruz y Mary Wollstonecraft” con la ponente Elena Marín Serrano Licenciada en Derecho y Ciencias Políticas. Asistieron 30 mujeres.



- **Viernes 3 de junio a las 18:30 h** en el Espacio de Igualdad María Zambrano celebramos la presentación del libro de poemas ***El valle de las libélulas (un silencio roto)*** de la mano de su autora M.^a Antonia Pérez García. Asistieron 20 personas.

- **Lunes 17 de octubre a las 19:00 h** celebramos el Día de las Escritoras con una conferencia en la Biblioteca Pública José Luis Sampedro, con la escritora Marta Sanz que nos presentó su último libro **CORPÓREA**, una recopilación de la poesía escrita entre 2010 y 2022. Pudimos conversar con ella y escuchar la lectura de alguno de sus poemas. Asistieron 44 personas.





- **Martes 8 de noviembre a las 16,30 h.** asistimos a la presentación de la exposición “El taller de Saramago” en la Biblioteca Nacional, de la mano de su directora Ana Santos Aramburo.

- **Domingo 20 de noviembre de 12 a 14 h.** La asociación de mujeres Nosotras Mismas de Chamberí ante el Día Internacional para la erradicación de la violencia contra las mujeres, se dirigió a las mujeres de Chamberí. En la jornada que celebramos en nuestro barrio, participamos con una mesa informativa y un acto de denuncia de las mujeres asesinadas por violencia de género organizado por nuestra asociación.



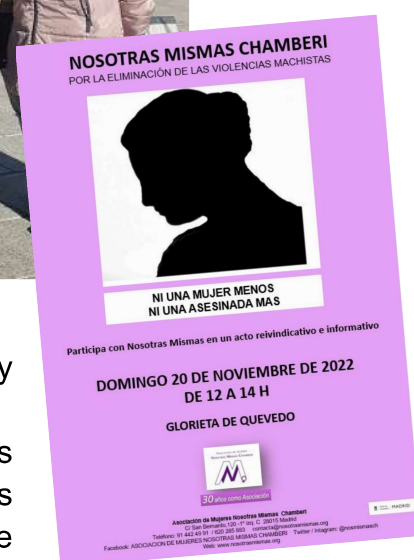
Manifestamos nuestro compromiso con la erradicación

de
la



violencia de género y reclamamos actuaciones urgentes de los poderes públicos ante la insoportable violencia que se ejerce contra las mujeres. Nuestra asociación cree que la ausencia de prevención y de protección de las mujeres constituye una

clara violación de los derechos humanos.





- **Lunes 28 de noviembre a las 19** Biblioteca Pública José Luis Sampedro, “Contra viento y marea: mujeres autoras de Japón” de la mano del profesor Carlos Rubio Doctor en Lingüística Aplicada por la Universidad de Berkeley (California) y profesor de Lengua y Literatura Japonesas en la Universidad Complutense de Madrid. Autor del reciente libro “Mil años de Literatura femenina en Japón”. Asistieron 38 mujeres.



- **Martes 13 de diciembre a las 19 h** asistimos en el Instituto Francés al debate “Paris, Flaubert et le Scribouillard” a cargo del escritor Mario Vargas Llosa que dialogó con la periodista franco-griega Marie-Madeleine Rigopoulos, en torno a la influencia de la literatura francesa y en particular la del siglo XIX y de la figura de Flaubert.

4.4 Visitas a Exposiciones y Museos

- **Miércoles 19 de enero a las 17:45 h** visitamos la exposición “Japón, Una historia de amor y guerra” en la sala de exposiciones Centro-Centro en el Palacio de Cibeles. Asistieron 17 mujeres.



- **Jueves 10 de febrero a las 17:00 h** visitamos el Museo de América para ver la exposición “La esclavitud y el legado cultural de África en el Caribe”. Asistieron 15 mujeres.

- **Martes 22 de febrero a las 17:00 h** visitamos el Museo del Romanticismo, Visita dirigida y comentada por Carmen Jiménez (profesora de Historia de la Literatura). Asistieron 10 mujeres.



- **Miércoles 23 de marzo a las 18:00 h** visitamos el museo Félix Cañada.

Asistieron 10 mujeres.

- **Viernes 25 de marzo a las 12:00 h** comenzamos el ciclo de visitas guiadas por Madrid, que tiene lugar todos los últimos viernes de mes. Comenzamos con la Ruta de mujeres ilustres de Madrid. Asistieron 14 mujeres.

- **Viernes 29 de abril a las 12:00 h** visita guiada a la ruta de mujeres ilustres de Madrid II parte. Asistieron 15 mujeres.

- **Martes 17 de mayo a las 17:30 h** visitamos la exposición “Próximo destino: Carmen Laforet” en el Instituto Cervantes. Asistieron 15 mujeres.





- **Viernes 27 de mayo a las 12:00 h**, visita guiada por Madrid “Usos, costumbres y leyendas en un recorrido por el Madrid de los Austria”. Asistieron 19 mujeres.



- **Viernes 30 de septiembre a las 12:00** visita guiada por Madrid, en esta ocasión hicimos un recorrido por el Retiro (parte histórica, época del siglo XIX). Asistieron 18 mujeres.



- **Lunes 10 de octubre a las 18:30 h** visitamos la exposición “Clara

Campoamor Rodríguez: mujer y ciudadana (1888-1972)” en la Biblioteca Nacional. Dirigida y comentada por Carmen Jiménez (profesora de Historia

de la Literatura). Asistieron 11 mujeres.

- **Viernes 28 de octubre a la 12:00 h**, visita guiada por Madrid para conocer la Arquitectura de Antonio Palacios. Asistieron 11 mujeres.





- **Jueves 17 de noviembre a las 10:30 h** visitamos el Museo Nacional de Artes decorativas. Asistieron 9 mujeres.



- **Viernes 25 de noviembre a las 12:00 h,** visita guiada para conocer la iglesia de San Antonio de los Alemanes. Asistieron



20 mujeres.



4.5

Actividades varias y actos con otras Asociaciones y Colectivos

- **Martes 1 de febrero a las 17:00 h** asistimos al acto convocado por CCOO y UGT dirigido a organizaciones y activistas feministas en la sede del Consejo Económico y Social de España para dar a conocer y dialogar sobre el alcance del acuerdo de la Reforma Laboral en lo que supone de mejoras efectivas para las mujeres trabajadoras, en especial las que están en situación más precaria.

- **Sábado 26 de febrero a las 12:00 h** en un abarrotado **Teatro de la Abadía**, rendimos homenaje a nuestra comadre Almudena Grandes, a su humanidad, coraje y talento como escritora y mujer irrepetible. Este acto fue organizado por Nosotras Mismas, Casa de Cultura y El Organillo"



- **Martes 8 de marzo**, intervinimos en los diferentes actos y manifestaciones organizados por el Movimiento Feminista con motivo del Día Internacional de las Mujeres.



- **20 de marzo**, participamos en la manifestación por la paz y contra la invasión de Ucrania.
- **27 de marzo**. Estuvimos en la manifestación por la sanidad pública (desde el Ministerio de Sanidad a Sol).
- **Miércoles 6 de abril**, nos concentramos en la Plaza de Chamberí a las 16:30 h junto con diversos colectivos para seguir luchando por las pistas del polideportivo de Cea Bermúdez.



- **Martes 7 de junio a las 16:30 h**, asistimos en la sede de la Comisión Europea en Madrid, a un acto convocado por el Instituto de la mujer, para tratar la agenda feminista para la Presidencia española de la Unión Europea.
- **Martes 7 de junio a las 20:00 h** asistimos a un encuentro personal en el jardín del teatro La Abadía con **Juan Mayorga**, su director, para la presentación de la temporada 2022-2023.
- **Viernes 10 de junio a las 16:00 h** participamos en una concentración festiva (pasa el balón y mójate) junto con otras organizaciones del Distrito para solicitar las pistas del polideportivo de Cea Bermúdez para el barrio, los colectivos, los clubes y los colegios.
- **13 de junio**. En la entrega de la medalla de “Hija predilecta de Madrid a Almudena Grandes”. Teatro Español.
- **17 de junio**. En el “Encuentro de empleadas de hogar”. Organizado por la Confederación Sindical de CCOO.
- **Miércoles 22 de junio a las 18:30 h** participamos en la sesión constitutiva de las mesas del Consejo de Proximidad del Distrito de Chamberí.
- **Jueves 7 de julio a las 18:00 h** asistimos al encuentro sobre presupuestos feministas que se celebró en el salón de actos del Ministerio de Igualdad.
- **12 de julio**. Jornada de una “Estrategia de cuidados con perspectiva feminista”. En el CES.



- Los días 15,16 y 17 de julio, en la Plaza de Chamberí, participamos con un stand propio en las **fiestas de El Carmen**, organizadas por la Junta Municipal. Allí estuvo nuestra asociación gracias a la generosidad y colaboración de buena parte de las socias y amigas que, de forma desinteresada y solidaria, cubrieron los distintos turnos programados al efecto. Nuestra presencia sirvió, para difundir las actividades de “Nosotras Mismas”, poner en marcha durante las fiestas una iniciativa puntual contra las violencias machistas y darnos a conocer como tal asociación.





- **Miércoles 28 de septiembre** participamos en la manifestación del día Internacional por los derechos sexuales y reproductivos, por la calle de San Bernardo hasta la plaza de Callao.
- **Sábado 1 de octubre a las 18:30 h** asistimos al acto convocado por el Consejo de las Mujeres del Municipio de Madrid de una ofrenda floral delante del busto de Clara Campoamor en la Plaza de Guardias de Corps, en la conmemoración del aniversario del derecho al voto de las mujeres en España.
- **10 de octubre.** Participamos y coordinamos una de las mesas de la jornada “Mujeres y Vivienda”. Organizada por la Plataforma de Impacto de Género.



- **20 de octubre.** La presentación de “El latido de las mariposas depende de nuestra actitud” (proyecto de sensibilización contra la violencia de género). En el espacio de igualdad María Zambrano.

- **Viernes 21 de octubre de 17:00 a 20:00 h** participamos en la Feria de entidades sociales del Distrito de Chamberí (ENREDATE).



- **22 de octubre.** Manifestación a favor de la Sanidad Pública. Neptuno/Sevilla.
- **27 de octubre.** En la presentación del Informe de Feministas por el Cambio Social: “Violencia de género: atención y empleo dignos”. Bravo Murillo 4.
- **2 de noviembre.** Hemos participado y colaborado en la presentación del Manifiesto Feminista ante los Presupuestos Generales del Estado 2023”. En el Congreso de los Diputados.
- **5 de noviembre.** 45 aniversario de la Federación Regional de Asociaciones Vecinales (FRAVM).
En Vallecas.
- **10 de noviembre.**
En la presentación del Observatorio de Acoso Sexual y por razón de sexo de la Confederación Sindical de CC.OO.
En el Círculo de Bellas Artes.





- **Viernes 11 y sábado 12 de noviembre** participamos en la IV Feria del Asociacionismo con un stand en el Palacio de Cristal de Arganzuela.





- **13 de noviembre.** Manifestación a favor de la Sanidad Pública. Varias columnas hasta Cibeles.
- **25 de noviembre.** En el acto institucional con motivo del Día Internacional para la eliminación de la violencia contra las mujeres de entrega de reconocimientos a personas y organizaciones por su compromiso en la lucha contra las violencias machistas. En el Reina Sofia. También hemos participado en la manifestación que tuvo lugar de calle Alcalá a Plaza España.
- **30 de noviembre.** En la entrega de premios 25N Lourdes Hernández. Escuela municipal de música de Carabanchel.
- **17 de diciembre.** Movilización por la recuperación del Instituto Homeopático para las vecinas y vecinos de Chamberí.
- **21 de diciembre.** Presentación del Manifiesto de la Plataforma Feminista ante los presupuestos 2023 del Ayuntamiento de Madrid.
- **29 de diciembre.** Ante el aumento de asesinatos de mujeres durante el mes de diciembre, acudimos a las concentraciones contra las violencias machistas celebradas en Vallecas y frente al Ministerio de Justicia.

- El **25 de cada mes**, en todas las concentraciones convocadas por el Foro de Madrid contra la violencia hacia las mujeres, en la Puerta del Sol, para denunciar la violencia de género.



- En todos los **Consejos de Proximidad y Consejos de Seguridad** que se convocan en nuestro distrito.

- Cada tres meses, reunión con la **Policía Municipal del distrito de Chamberí** para exponerles nuestras preguntas y dudas sobre seguridad.





- *Participamos de forma activa en el Consejo de las Mujeres del Municipio de Madrid, Federación de Asociaciones de Mujeres en la Comunidad de Madrid, Junta Municipal de Chamberí, en el Consejo de Seguridad, Plenos de la Junta Municipal.*

Además, estamos presentes en diferentes plataformas y debates del conjunto del Movimiento Feminista, Comisión 8M, Foro de Madrid contra la violencia a las mujeres, Plataforma Feminista del 7N Contra las Violencias Machistas, Plataforma Feminista ante los Presupuestos del Ayuntamiento de Madrid, Plataforma de Impacto de Género, Colectivos y Asociaciones de Chamberí, ...

25N

2022

Día Internacional para la ELIMINACIÓN de la VIOLENCIA contra las MUJERES

LAS CIFRAS DE LA VERGÜENZA

Según datos oficiales de la Delegación del Gobierno contra la Violencia de Género:

- El número de mujeres asesinadas por violencia de género en España asciende a 38 en 2022 y a 1.171 desde 2003 (primer año del que se dispone de información).
- El número de menores asesinados/as por violencia de género en España asciende a 48 desde 2013 (primer año del que se dispone de información).
- En España más de 2,8 millones de mujeres han sufrido violencia sexual a lo largo de su vida.
- En España una mujer es asesinada por su pareja o expareja cada seis días y se denuncian una violación cada 4 horas y 2 agresiones sexuales a la hora.
- Hay que recordar que el 90% de la violencia sexual no se denuncia por vergüenza, por temor a no ser creídas, porque la víctima era menor y por temor al agresor.

30 años defendiendo a las mujeres

NOSOTRAS MISMAS Chamberí creemos que nuestras reivindicaciones y derechos solo se garantizarán si demostramos que esta lucha no es cosa de un día, sino de todos los días; si somos capaces de neutralizar los intentos de ciertas formaciones políticas de hacer retroceder a un tiempo de oscuridad la igualdad y los derechos de las mujeres.

PREVENIR Y EDUCAR CONTRA LAS VIOLENCIAS MACHISTAS HA DE SER UNA TAREA PRIORITARIA

¡Nos queremos vivas! ¡Ni una menos!

¡NO ESTÁS SOLA. YO SÍ TE CREO!

Si estás sufriendo violencia machista, has sido víctima de una agresión o conoces a alguna mujer en esa situación:

- Contacta para recibir información, asesoramiento y atención psicológica inmediata en el 016
- Servicio de Atención a Mujeres Víctimas de Violencia de Género (SAVG) 24 horas, del Ayuntamiento de Madrid, en el 900 222 100
- Centro de Crisis contra la Violencia Sexual de Madrid. Teléfono 900 869 947 (Atención 24h) WhatsApp 602 224 417

25N

2022

Día Internacional para la ELIMINACIÓN de la VIOLENCIA contra las MUJERES

M♀VILÍZATE

Desde NOSOTRAS MISMAS CHAMBERÍ, te animamos a participar el próximo domingo 20 de noviembre a las 12 horas, en la Plaza de Quevedo y el viernes 25 de noviembre, a las 18:30h, en la manifestación de Alcalá/Gran Vía a Plaza de España.

Como señala ONU Mujeres, la violencia contra mujeres y niñas es una de las violaciones de los derechos humanos más extendidas, persistentes y devastadoras del mundo actual sobre las que apenas se informa (o se informa mal), debido a la impunidad de la cual disfrutaban los perpetradores, y el silencio, la estigmatización y la vergüenza que sufren las víctimas.

El domingo 20 de noviembre y el viernes 25 de noviembre, la Asociación de mujeres de NOSOTRAS MISMAS CHAMBERÍ, en el Día Internacional para la eliminación de la violencia contra las mujeres, salimos de nuevo a la calle para manifestar nuestro compromiso con la erradicación de la violencia contra las mujeres y reclamar actuaciones urgentes de los poderes públicos ante la insostenible violencia que se ejerce contra las mujeres.

ASOCIACIÓN DE MUJERES
NOSOTRAS MISMAS CHAMBERÍ

30 años defendiendo a las mujeres

Asociación de Mujeres Nosotras Mismas Chamberí
C/ San Bernardo 120-1º Izq. C. 28015 Madrid
Teléfono: 91 442 49 91 / 620 285 883
contacta: @nosotrasmismas.org

Asociación de Mujeres Nosotras Mismas Chamberí
@nosmismasch
www.nosotrasmismas.org

NOSOTRAS MISMAS



Otras instantáneas de nuestras actividades







5. CUENTAS ANUALES, EJERCICIO 2022

5.1 Cuenta de Pérdidas y Ganancias

Cuenta de Pérdidas y Ganancias de 2022

	Ejercicio 2022	Ejercicio 2021
1. Importe neto de la cifra de negocios	65.313,95	63.190,50
705. Prestaciones de servicios	65.313,95	63.190,50
7050000 - CUOTAS SOCIAS	12.837,00	13.112,00
7050001 - YOGA	1.120,50	489,00
7050003 - LITERATURA	1.340,95	1.500,00
7050004 - TALLERES PSICOLOGÍA	750,00	250,00
7050006 - CUOTAS PSICOLOGIA	47.550,00	46.754,00
7050011 - TEATRO	108,00	48,00
7050012 - ITALIANO	107,00	43,50
7050013 - MINDFULNESS	475,00	430,00
7050015 - PINTURA	166,50	34,00
7050019 - HISTORIA DE EGIPTO		195,00
7050020 - HISTORIA DE JAPÓN	779,00	335,00
7050021 - INTRODUCCIÓN AL ARTE ESPAÑOL	80,00	
2. Variación de existencias de productos terminados y en curso de fa		
3. Trabajos realizados por la empresa para su activo		
4. Aprovisionamientos		
5. Otros ingresos de explotación	42.826,53	38.175,00
740. Subvenciones, donaciones y legados a la explotación	38.395,53	33.987,00
7400000 - SUBVENCIONES, DONACIONES Y LEGADOS A LA EXPLOTACIÓ	33.350,00	33.350,00
7400001 - DONATIVOS Y RASTRILLO	5.045,53	637,00
75. Otros ingresos de gestión	4.431,00	4.188,00
7590001 - INGL. LOTERIA	4.431,00	4.188,00
6. Gastos de personal	-66.526,68	-64.592,16
64. Gastos de personal	-66.526,68	-64.592,16
6400000 - SUELDOS Y SALARIOS	-50.571,36	-49.101,00
6420000 - SEGURIDAD SOCIAL A CARGO DE LA EMPRESA	-15.955,32	-15.491,16
7. Otros gastos de explotación	-36.082,05	-30.505,10
62. Servicios exteriores	-36.082,05	-30.505,10
6210000 - ARRENDAMIENTOS Y CÁNONES	-23.595,00	-18.876,00
6220000 - REPARACIONES Y CONSERVACIÓN	-26,91	-116,50
6230000 - SERVICIOS DE PROFESIONALES INDEPENDIENTES	-2.263,44	-130,91
6240000 - TRANSPORTES	-63,20	-13,65
6250000 - PRIMAS DE SEGUROS	-1.200,94	-1.172,13
6260000 - SERVICIOS BANCARIOS Y SIMILARES	-165,69	-340,94
6270000 - PUBLICIDAD, PROPAGANDA Y RELACIONES PÚBLICAS	-68,50	-142,78
6280001 - LUZ	-616,92	-518,67
6280002 - TELEFONO	-1.035,07	-1.429,54
6280004 - AGUA	-135,33	-102,72
6290001 - CORREOS	-195,00	-202,30
6290002 - GTOS.OFICINA	-1.797,22	-3.863,63
6290003 - LIMPIEZA	-137,05	-55,33
6290004 - EXPOSICIONES Y FIESTAS	-1.241,78	
6290005 - LOTERIA	-3.540,00	-3.540,00
8. Amortización del inmovilizado		
9. Imputación de subvenciones de inmovilizado no financiero y otras		
10. Excesos de provisiones		
11. Deterioro y resultado por enajenaciones del inmovilizado		
12. Otros resultados		
A) RESULTADO DE EXPLOTACIÓN (1+2+3+4+5+6+7+8+9+10+11+12)	5.531,75	6.268,24



Cuenta de Pérdidas y Ganancias de 2022

	Ejercicio 2022	Ejercicio 2021
13. Ingresos financieros		
14. Gastos financieros		
15. Variación de valor razonable en instrumentos financieros		
16. Diferencias de cambio		
17. Deterioro y resultado por enajenaciones de instrumentos financieros		
B) RESULTADO FINANCIERO (13+14+15+16+17)		
C) RESULTADO ANTES DE IMPUESTOS (A+B)	5.531,75	6.268,24
18. Impuestos sobre beneficios		
D) RESULTADO DEL EJERCICIO (C + 18)	5.531,75	6.268,24

5.2 Balance de Situación

Balance de Situación de 2022

ACTIVO	Ejercicio 2022	Ejercicio 2021
A) ACTIVO NO CORRIENTE	10.721,69	9.805,10
II. Inmovilizado material.	2.221,69	1.805,10
21. Inmovilizaciones materiales	12.818,89	12.402,30
2160000 - MOBILIARIO	3.798,14	3.798,14
2170000 - EQUIPOS PARA PROCESOS DE INFORMACIÓN	8.604,16	8.604,16
2190000 - OTRO INMOVILIZADO MATERIAL	416,59	
281. Amortización acumulada del inmovilizado material	-10.597,20	-10.597,20
2819000 - AMORTIZACIÓN ACUMULADA DE OTRO INMOVILIZADO	-10.597,20	-10.597,20
V. Inversiones financieras a largo plazo.	8.500,00	8.000,00
26. Fianzas y depósitos constituidos a largo plazo	8.500,00	8.000,00
2600000 - FIANZAS CONSTITUIDAS A LARGO PLAZO	3.700,00	3.200,00
2650000 - DEPÓSITOS CONSTITUIDOS A LARGO PLAZO	4.800,00	4.800,00
B) ACTIVO CORRIENTE	80.311,11	75.533,55
II. Deudores comerciales y otras cuentas a cobrar.	33.536,00	33.422,00
3. Otros deudores.	33.536,00	33.422,00
44. Deudores varios	33.536,00	33.422,00
4400000 - DEUDORES (EUROS)	33.350,00	33.350,00
4460000 - DEUDORES DE DUDOSO COBRO	186,00	72,00
VI. Efectivo y otros activos líquidos equivalentes.	46.775,11	42.111,55
57. Tesorería	46.775,11	42.111,55
5700000 - CAJA, EUROS	2.252,33	1.249,85
5720002 - BANCO SABADELL	44.522,78	40.861,70
TOTAL ACTIVO (A + B)	91.032,80	85.338,65



Balance de Situación de 2022

PATRIMONIO NETO Y PASIVO	Ejercicio 2022	Ejercicio 2021
A) PATRIMONIO NETO	49.309,49	43.777,74
A-1) Fondos propios.	49.309,49	43.777,74
I. Capital.	22.320,21	22.320,21
I. Capital escriturado.	22.320,21	22.320,21
101. Fondo social	22.320,21	22.320,21
1010000 - FONDO SOCIAL	22.320,21	22.320,21
V. Resultados de ejercicios anteriores.	14.286,29	14.286,29
120. Remanente	14.286,29	14.286,29
1200000 - REMANENTE	14.286,29	14.286,29
VII. Resultado del ejercicio.	12.702,99	7.171,24
129. Resultado del ejercicio	12.702,99	7.171,24
1290000 - RESULTADO DEL EJERCICIO	12.702,99	7.171,24
B) PASIVO NO CORRIENTE	39.261,88	39.261,88
I. Provisiones a largo plazo.	39.261,88	39.261,88
14. Provisiones	39.261,88	39.261,88
1400000 - PROVISION PARA RETRIBUCIONES PERSONAL	39.261,88	39.261,88
C) PASIVO CORRIENTE	2.461,43	2.299,03
IV. Acreedores comerciales y otras cuentas a pagar.	2.461,43	2.299,03
2. Otros acreedores.	2.461,43	2.299,03
475. Hacienda Pública, acreedora por conceptos fiscales	864,22	748,26
4751000 - HACIENDA PÚBLICA, ACREEDORA POR RETENCIONES	864,22	748,26
476. Organismos de la Seguridad Social, acreedores	1.597,21	1.550,77
4760000 - ORGANISMOS DE LA SEGURIDAD SOCIAL, ACREEDORE	1.597,21	1.550,77
TOTAL PATRIMONIO NETO Y PASIVO (A + B + C)	91.032,80	85.338,65